



活着活着就懂了

张曼娟

年少时如此耽溺于美，曾经用着梦幻的腔调说：“我希望活到十九岁就死掉，永远不要成年。”轻易过了二十岁，将近三十岁时，又升起一个念头：“活到二十九岁很够了，过了三十就老了。”然而，我吹熄了三十岁生日蛋糕上的蜡烛，一路往四十奔去。如今已迈入知天命之年，六十在望，才发现，三十岁所以为的老，哪里是老！三十岁所理解的人生，原来只是个轮廓，还没有上色呢。很多事，真的要活着活着才能渐渐懂得。

我曾经和大多数的女孩一样，走过婚纱店总要在橱窗外伫立，想象着自己披上白纱那一天，憧憬着一场浪漫婚礼，与一生钟爱的男人永结同心，白头到老。活着活着，突然发现，白纱虽然美，却只能穿在新娘身上；婚礼很浪漫，婚姻生活却很实际；钟爱不一定能持续一生，男人对妻子有时冷淡、有时欺瞒，婚约无法约束爱。当我确立了自己的方向，找到可以倾注一生的志业，因着投入而神采焕发时，也就有了一种热恋的感受，这是自给自足的、笃定的幸福。

常有媒体询问我作为一个单身大龄女子，有哪些甘苦滋味？我认为单身铸造了我的人生，让我过着想要的生活，成为一个完整的自己，并不感觉匮乏或苦涩。“难道没有寂寞孤单的时候吗？”这可真是大问哉，人生而孤独，能享受孤独的人才能与自己好好相处。我现在的的生活确实不是当初所设定的，但我感谢一切的失去与追寻，成就了此刻的我。

我发现人们总是喜欢回顾，留恋着往昔的美好，懊悔着那些失去的人与事；人们也习惯性地等待着别人，等待别人的肯定与认同，等待别人的给予，浪费许多时间去等待，却低估了自己的力量。在《我辈中人》一书中，我用了许多篇幅去谈自我实现的重要，避免“人生处处犹存悔”，真正的解药其实是自己。

这本书的繁体中文版在宝岛台湾出版之后，四处办宣传活动，很惊讶地发觉竟有这么多年轻读者，在阅读中得到了共鸣与疗愈。也许是因为，我们自小被教导要优秀、要成功、要出人头地，却没人教过我们该如何与自己好好相处？如何看待失败？如何与世界和解？当挫折与变故来临时，又当如何面对？

将近三年前，父亲的知觉失调突然爆发，将我的世界劈出一个深不见底的窟窿，这才猛然意识到，老了并不只是身体机能的衰颓而已，可能令人精神错乱、失智……让老人与照顾者一起陷入流沙中，不断沉陷。五十几年来，我那原本秩序井然的世界，因着父亲的病而颠破碎裂，暴烈的、离奇的、荒谬的情节每天轮番上演，要用多大的气力才能镇住一切崩坏，继续活下去？当父亲服药之后稳定下来时，母亲被确诊了失智症，新的挑战迎面袭来，大龄子女照顾高龄父母，并且是独力照顾，人生道途突然阴暗下来，太多无可言说的痛苦，沉沉压在照顾者身上。

许多事都是必须经过才能理解的，我开始觉得活得久一些是好事，生活中挑战不断也是好事。人生上半场，追求的是成功；人生下半场，只愿能好好承担，便是大圆满。这都是活着活着才能懂得的事。

（本文选自《我辈中人：写给中年人的情书》简体版序，人民文学出版社，2019年6月）



扫一扫，关注“夜光杯”

三言两语

盛夏

洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭……假使你觉得很快活，并非全因为澡洗得干净，花开得好，或者菜合你口味，主要因为你心上没有挂碍。

一天中最舒服的时候，就是用喜欢的杯子泡一杯喜欢的茶，再放几首喜欢的歌。

做自己喜欢的事吧，今天最好，别说来日方长。

夜光杯



清雅 (插画) 郑丽萍

大暑，炽热的明艳

王丽娜

何以消烦暑，端坐一院中。当天气越来越炽热的时候，人们对于清凉的渴望愈是急切。大暑，听上去名字就带着炽热的明艳。

这种热，是扑面袭来的，室外滚烫的温度没有丝毫让你过渡的空间，走在街上，呼吸的空气有着热度，偶尔感受到商铺打开的门窗泄露出的几丝冷气，便觉得好受很多，以致到了房间内，忙不迭地开空调，开冰箱，以求清凉世界。现代人有冰箱空调，古人虽然没有这些，但消暑之乐，自古及今，一样有着种种妙法。

《红楼梦》中也有夏天，“赤日当空，树阴合地，满耳蝉声，静无人语”十六个字就是对盛夏景象的一番白描，当此盛夏，贾府里的主人会每天午歇一个时辰。古人讲究睡子午觉，白日闲暇片刻，以此养神，也许更符合人体阴阳之道。

当时虽然没有冰箱，富贵人家冰块是足够的。冰镇水果、冰镇冷饮是古代高级避暑手段，但幼儿老者是不用这些的，夏天暑热入侵，也是“脾胃情绪”高发期，

若拿冰镇的反而于身体无益，讲究的人家会把水果或者饮品放在取来的井水里，只取井水的凉意来降温。

这个方法，现在人们其实一并袭用。提到这个，我总想起家中买来的西瓜，父母亲亦是用此法。取一大木盆，放半盆的冷水，将西瓜浸入其中几个小时，碧绿的瓜纹在盈盈的水中煞是好看。午后最热的时候，切开西瓜，各分一块食用，品尝到的不仅是西瓜的甜味，亦有着植物本身的新鲜味道和田头的土气，外面的热气似乎在水中被慢慢抚平了，这种味道是冰镇所不能感受到的，越是接近自然越是让人感到其中的神奇。

大暑之美，各得其所，你可以享受着“散热心静，凉生为室空”的安逸之乐；也可以寻求“水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香”的小院之美。避此炎热，清樽未空，极是清雅。

古人认为到了大暑，有着腐草为萤的物候特征，萤火虫飞，消磨夏夜。但夏日虽炽，却更是生长的季节，南方种有双季稻的农村，稻谷日夜黄，这个时候赶着收获。田水沸如汤，背汗湿如浣。火红的太阳，金黄的稻谷，农夫们流淌的每一滴汗灌溉着这个夏日最美的风景。

茶润心田

逢维维

中，以茶结缘，爱喝茶的人，喝的是如茶一样的人生与岁月，历久弥香，茶和天下，茶润心田。

在喝茶中我还发现，地域不同，人们的生活习惯不同，喝的茶也不相同，如福建的正山小种，云南的普洱茶等。喝茶真的是与一个地方的文化息息相关，比如江南人，一杯绿茶，透着江南文化气息，带着“雅”气，有如青山绿水的意境；成都人喝茶，可以泡在茶馆里聊品茶，摆龙门阵、侃大山，从天亮到天黑，可以一整天不回家，静享“慢生活”。潮州人喝工夫茶，“工夫”二字在潮语中乃喻做事考究、细致而用心之意。

谱天天都有，大师胡荣华的点评特别精彩。此外还有知识小品，如“冷兵器”系列，每天介绍一件兵器，寥寥数语，配上白描，一目了然。

在我看来，最出彩的是“夜光杯”连载《水浒》《三国演义》《杨家将》《岳传》等古典名著，配有董天

风雨六秩晚报情

天涯

野、程十发、刘旦宅等名家插图。“夜光杯”引领我走进古典文学的殿堂，爱不释手之余，剪报集了一本又一本。

就这样，晚报陪伴我长大，充实我知识的养分。动荡年月，我去了外地。十六年后回到黄浦江畔，正巧与复刊的《新民晚报》不期而遇。晚报复刊，群情激昂，每到下午两点半，市民便纷纷在书报亭前排队等晚报，盛况空前，洛阳纸贵，足见晚报在上海百姓心中的地位。

晚报渐渐厚了，栏目也多了，我尤为钟情“夜光



杯”，特别是那一篇篇短小精悍、韵味醇厚的散文，更是我提高文学修养的秘方。那时我崇拜的是名角儿秦绿枝先生和美籍华裔作家董鼎山先生。我重拾旧好，剪报分门别类，栏目有上海忆旧、作家作品、书画精粹、梨园名角、评弹流派、历史故事等。

我还注意到晚报的排版是拼图风格，灵活、灵巧、灵秀。我在《China Daily》（《中国日报》，编者注）北京总部做编辑时，就借鉴晚报的排版风格，但总不尽如人意，晚报的版面设计可算是独家绝技呢。

有一段时间，我发现晚报的排版竟然有变化了，看了几十年，我一时不太习惯，改订其他报纸。没多久，我又回订晚报，我怎么舍得陪伴我成长、又陪伴我变老的《新民晚报》呢？

朱湘九十封情书寄霓君

王淑芹

我国现代诗人、散文家朱湘与伴侣刘霓君是指腹为婚。从朱湘留学期间写给刘霓君的信中，能感到他对妻子缠绵的爱。

朱湘毕业于清华大学，曾留学美国选修拉丁文、法文、古英文、英国文学、比较文学和德国文学等。他回国后曾任安徽省立大学英语系主任、教授。朱湘一生著作丰厚，主要有诗集《夏天》《草莽集》，散文集《中书集》，书信集《海外寄霓君》《朱湘书信集》，论文集《文学闲谈》，评论集《永言集》和译诗集《番石榴集》等。

朱湘留学期间总计给妻子刘霓君写了90封书信。他在第五封信中这样写道：“我爱的霓妹：昨晚做了一个梦，梦到你，哭醒了。醒过来之后，大哭了一场……我如今像住在监牢里面，没有一个人说一句知心的话。我又想到你的温柔，你对我的千情万意，分开了，不能见面，说一句知心话，彼此温存一下……”身居异国的朱湘白日苦思爱妻，夜间魂飞故乡与妻子相逢，相思泪湿透枕头，可见他对温柔妻子的思念和爱是多么深情。

朱湘在给妻子的第16封信中写道：“我最亲爱的霓妹妹：果然不出我所料，你是害了病，这病是因为操劳过度、忧愁过度，我说说不出的伤心。我决定把功课快些念完，……只要夫妻爱情深浓，别的名利一切我们也可以看轻些。”随着时间的推移，朱湘对妻子的爱与理解更深了，并对含辛茹苦无私奉献的妻子更敬重了。

他进而反思自己婚后的行为，深感内疚，觉得自己有很多地方对不起妻子，下决心将功补过，加倍珍惜妻子带给他的福气。在写给妻子的第50封信中，朱湘说：“亲爱的霓：你上一封信挂号寄来三首五言绝句，我又惊又喜，惊的是你作诗进步真快，一日千里也不过这样。喜的是你一片深情都流露在诗句之中……三首诗我都喜欢。妹妹，你这样深情对我，我当时看了，忍不住泪要淌下来。我反过来一想，大丈夫不该流泪，应该打起精神来做一些事业，荣耀门庭，让你同儿女面上光才对。”对妻子写诗取得的长足进步和诗中流露的真情，朱湘喜出望外、十分赞赏，在感动之余立志振奋精神建功立业，让妻子儿女感到自豪，是妻子的诗给了他奋力追求的動力。

甜蜜的爱情需要夫妻相互包容与支持，这是家庭和睦事业成功的动力和基础。夫妻间天长地久的爱不是从天而降的，是两人长期用爱心去呵护、用心血去浇灌的感情结晶。

七夕会